

# Sorgenti di salute



02

Terme Krka  
**Offerta estiva  
delle Terme Krka**



04

Terme Dolenjske Toplice  
**Estetica nelle Terme  
Dolenjske Toplice**



05

Terme Šmarješke Toplice  
**Vivere in leggerezza**



07

Talaso Strunjan  
**Gambe in spalla**



09

Otočec  
**Un mosaico di piace-  
voli esperienze**



2

*Offerta estiva delle Terme Krka*

# Vivere sano e godere!

L'estate che sta arrivando potrebbe essere indimenticabile – se vi divertirete ogni giorno, imparerete qualcosa di nuovo, dormirete sonni tranquilli. Se riconoscerete e coglierete le opportunità favorevoli e se sarete audaci. Prendetevi cura della vostra salute e del flusso costante di energia positiva. Per aiutarvi abbiamo preparato programmi estivi interessanti – utili e rilassanti.



## Le vacanze migliori finora

- **Sistemazione:** pernottamento con mezza pensione
- **Piaceri d'acqua:** bagno illimitato nelle piscine con acqua termale (Terme Dolenjske e Šmarješke Toplice) o acqua di mare riscaldata e ingresso sulla spiaggia (Talasso Strugnano), bagno notturno di venerdì e sabato
- **Ricco programma di attività fisiche:** idroginnastica, aerobica in acqua, passeggiate guidate, camminata nordica ...
- **Affinché non vi annoiate:** serate culturali, giochi sociali, musica dal vivo ...

## Terme Šmarješke Toplice

Ogni tanto si ha bisogno di una pausa da tutto e tutti, giusto? Le Terme Šmarješke sono situate nel mezzo di boschi e prati, al di fuori del villaggio urbano, nel riparo delle colline della Dolenjska. In risposta al desiderio umano di salute e relax, come un tocco della natura incontaminata. La moderna località termale slovena nota per i suoi ottimi servizi termali e per le eccellenti offerte di servizi medici e wellness più moderni offre agli ospiti numerose soluzioni per uscire dal circolo vizioso del ritmo sfrenato della vita di tutti i giorni. Se durante la quieta vacanza sentirete comunque la mancanza dell'azione, la troverete nel vicino parco avventura!



## Terme Dolenjske Toplice

Chi troverà per primo il tesoro nascosto nella piscina? Voi e i vostri piccoli aiutanti o Medo Tedo? Proprio tutti conoscono Medo Tedo dalla Dolenjska! Tutte le vacanze entusiasma i bambini con le sue divertenti diavolerie, i giochi in piscina, le escursioni e vari workshop nella stanza da gioco Vija vaja. E cosa potete fare voi? Portatevi un buon libro, prenotate un massaggio ... e semplicemente godeteviela!



## Talasso Strugnano

Noi andiamo al mare! "Chi vuole essere pirata corra presto da me!". E nel club bambini, in un attimo Barbara è circondata da dozzine di bambini. Tutti pongono i loro visini verso lei affinché li trucchi da pirati gentili o cattivi, li mette una bandana, li attrezza con spade di carta e ... azione! Ad acchiapparsi sulla spiaggia tra i pini, nel mare ... E alla fine, naturalmente, la riconciliazione delle due parti con un gelato da Pejo. Per i genitori, invece, ... ingresso libero in spiaggia, lettino, cocktail e cannocchiale – se forse torna a visitarci la balena ...



## Hotels Otočec

Quando volete spendere minimamente e godervela al massimo! Un po' di bagno alle Terme Šmarješke Toplice, un po' di bagno alle Terme Dolenjske Toplice. Un po' di ciclismo per le piane di Otočec, un po' di escursionismo tra le cantine nei dintorni. Un po' di tennis e un po' di golf (anche lezioni di golf per bambini). E avventure nel nuovo parco avventura – tra gli alberi! Un po' qui, un po' lì, a prezzi veramente ottimi! E ancora: ingresso libero nelle saune del Centro sportivo Otočec e riduzioni su servizi wellness nelle Terme Šmarješke e Dolenjske Toplice.



## Per un viso *luminoso* e giovane e un aspetto riposato

È quasi impossibile mantenere una pelle giovane senza macchie, lentiggini e lesioni dell'acne dopo i 25 anni senza terapie aggiuntive. I colpevoli principali sono il sole e le fluttuazioni ormonali. Anche le linee sottili che sono la conseguenza delle esposizioni della pelle alle fluttuazioni termiche, all'inquinamento atmosferico, allo stress e a fattori correlati si creano molto presto. Con l'aiuto degli interventi estetici si può ottenere in breve tempo risultati sorprendenti. Il naturale processo d'invecchiamento si manifesta con il cambiamento della forma del viso e la formazione delle rughe come conseguenza della scomparsa del grasso sottocutaneo e del collagene dermico. Nel corso del tempo, il nostro aspetto può mostrare un'immagine che non è più coerente con il nostro essere e l'autostima. Anche a causa delle tendenze di moda che dettano uno stile di vita sano e di qualità, il che include un aspetto piacevole e attraente, oggi sempre più persone visitano i chirurghi estetici per aiutarli a creare un aspetto più fresco, giovanile. Oggi si tende a utilizzare metodi con interventi minimamente invasivi con cui si ottiene il ringiovanimento senza correre gravi rischi, convalescenze lunghe e costi significativi.



### **Gli occhi – a causa delle palpebre cascanti il nostro sguardo è stanco**

Nell'ambulatorio alle Terme Dolenjske Toplice la dottoressa Lidija Volovec, specialista in chirurgia generale, ha spesso a che fare con pazienti che a causa dello stress della vita quotidiana sembrano più vecchi di quello che realmente sono. Fenomeni comuni sono il cedimento delle sopracciglia e le palpebre cascanti, che danno un aspetto di tristezza e anche di stanchezza. Questo può essere risolto con successo mediante l'applicazione di botox nella zona sopra le sopracciglia. Sollevando delicatamente le sopracciglia, il che richiede solo pochi minuti, si ottiene uno sguardo più aperto e allegro. Bisogna aspettare solo pochi giorni affinché il botox cominci a funzionare. Con il botox si levigano rapidamente anche le rughe sottili intorno agli occhi e sulla fronte. Le espressioni del viso si mantengono, così l'aspetto è naturale, ma il viso sembra fresco e riposato.

### **Per labbra polpose e un sorriso più bello**

Dopo i 40 il labbro superiore diventa più sottile e sopra di esso appaiono rughe longitudinali strette che cambiano notevolmente l'immagine del viso. Il problema si manifesta ancora prima nei fumatori. Con una semplice applicazione di filler di acido ialuronico si cancella le linee sottili restituendo alle labbra la pienezza. La dott.ssa. Volovec sottolinea che non sostiene affatto un aspetto artificiale e gonfio che a volte vediamo nei media, ma aiuta a restituire quello che un tempo già avevamo. Con il filler si può correggere le irregolarità delle linee o ottenere delle labbra in armonia con il viso. Con l'aggiunta di acido ialuronico che con gli anni svanisce dal nostro tessuto sottocutaneo, si può levigare con successo anche le rughe attorno alla bocca (rughe naso-labiali e da marionetta), che ci fanno ingiustificatamente "apparire" amari e severi.

### **Collo, décolleté e mani curati**

Per la cura del collo, del décolleté e delle mani la dott.ssa. Volovec raccomanda il trattamento delle rughe mediante la radiofrequenza di Pelleve. Il metodo è naturale e piacevole, poiché con una sonda calda si riscalda in profondità la sottocute, il che stimola naturalmente i fibroblasti e quindi la formazione di collagene. Nelle persone più giovani, la pelle è più soda e luminosa già dopo un solo trattamento, mentre la pelle più anziana con meno collagene può richiedere tre o più ripetizioni. Per le rughe più profonde è più efficace la mesoterapia con l'acido ialuronico.

<http://bit.ly/YyKpHM>  
**Coccole  
con le amiche**  
**99,00 EUR**  
**1 notte**



**Informazioni e prenotazioni:**

**T: 00386 (0)31 342 250**

**da lunedì a venerdì, tra le ore 9 e le ore 16**

**E: estetika@terme-krka.si**

5

# Chilogrammi

## Vivere in *leggerezza*

**D**imagrire è difficile. È una realtà che non si può negare. E che spesso rende la vita dolorosa e triste. I chili di troppo riducono la mobilità, le energie, rallentano le attività fisiche e mentali e aumentano in generale i rischi per la salute. Per non parlare della mancanza di autostima. È vero che l'obesità è un disturbo del metabolismo che può favorire l'insorgenza di numerose malattie, come ad esempio il diabete, l'invecchiamento precoce dei vasi sanguigni, l'ipertensione, un maggior rischio di ictus e infarto, malattie croniche degenerative delle articolazioni... Ma talvolta il peso in eccesso è per colpa nostra. Ciò significa che ci stiamo facendo del male da soli. Proprio per questo è assolutamente necessario affrontare il problema con decisione, per risolverlo in modo efficace. Il problema del sovrappeso viene affrontato, con risultati più o meno positivi, da molti adulti, ma ciò che preoccupa maggiormente è il numero crescente, registrato negli ultimi due decenni, di bambini obesi.

Alle **Terme Šmarješke Toplice** ci occupiamo da oltre dieci anni dei problemi legati al moderno stile di vita. Il **Medical Spa Vitarium Spa&Clinique** ha, infatti, iniziato la propria missione proprio con i programmi di detossificazione e dimagrimento sano. Abbiamo iniziato a rendere consapevoli le persone del fatto che, per essere protagonisti attivi della propria vita quotidiana, è necessario essere in condizioni fisiche e psichiche ottimali. Vitarium è considerato oggi uno dei servizi più completi mirati alla prevenzione delle cosiddette malattie della società moderna. Gli efficaci programmi rilassanti sono un primo passo verso la buona salute, il benessere, il rinnovamento delle energie del corpo, la bellezza esteriore e la perfetta forma fisica e mentale.

### PER VINCERE ...

Ma vi siete mai chiesti PERCHÉ è così difficile dimagrire? Le risposte sono, generalmente, le stesse per tutti: poca costanza, scarsa motivazione, poco tempo a disposizione, mancanza di denaro, errato approccio alla dieta. La pluriennale esperienza dei nostri esperti e i risultati ottenuti dai nostri ospiti dimostrano che i nostri programmi di dimagrimento si stanno rivelando davvero efficaci e soddisfacenti. Il comune denominatore di tutti i nostri programmi è un connubio tra attività fisica, dieta, applicazione di metodi fisici e motivazione nel raggiungimento della meta prefissata. Ci adoperiamo costantemente per risolvere i problemi metabolici e migliorare le condizioni psicofisiche delle persone che si affidano a noi per vincere la loro battaglia con i chili in eccesso.

<http://bit.ly/197GgUc>

**Slim-Fit**  
404,00 EUR  
7 giorni

<http://bit.ly/10z8111>

**Vita-Detox**  
397,00 EUR  
7 giorni



## PER INIZIARE ...

Al giorno d'oggi è molto difficile, se non impossibile, riuscire ad evitare l'introduzione di sostanze nocive nel nostro organismo, poiché ciò avviene costantemente e sfugge spesso al nostro controllo. L'insorgere delle cosiddette malattie della società moderna e delle patologie collegate – malattie cardiovascolari, cancro, malattie del metabolismo, ipertensione e obesità – è una conseguenza dello stile di vita di oggi che impone alle persone cambiamenti troppo repentini, che sovente non sono in grado di affrontare adeguatamente. Ognuno di noi può fare molto, a livello personale, per mantenere efficiente il proprio sistema immunitario, ma può essere di grande utilità affidarsi a persone esperte e sottoporsi ai nostri programmi specifici.

L'**esclusivo programma di detossificazione Vita-Detox**, eseguito sotto la supervisione di un consulente nutrizionista e un personal trainer, favorisce l'eliminazione delle sostanze nocive dal corpo e migliora l'equilibrio energetico. Parte integrante del programma è l'attività fisica personalizzata (PACE, Pilates, training in altura, cardiocross). L'esercizio fisico agisce positivamente sul funzionamento degli organi di secrezione, perché la migliore circolazione sanguigna ne favorisce le funzioni e contemporaneamente, grazie al dimagrimento, si riducono i tessuti adiposi dove si accumulano generalmente i nocivi xenobiotici.



Il programma di detossificazione con digiuno alimentare tiene inoltre in considerazione il benessere mentale, per questo comprende anche benefici massaggi rilassanti con oli essenziali spremuti a freddo, che riducono lo stress, e, inoltre, particolari trattamenti del corpo.

Oggi possiamo affermare con certezza che il programma risulta molto convincente, non solo per le solide basi scientifiche su cui è fondato, ma anche

per la varietà dell'offerta, nonché per l'entusiasmo con cui i terapeuti svolgono il loro lavoro e l'evidente soddisfazione degli ospiti, che tornano sempre volentieri a sottoporsi a quello che ormai è diventato quasi un rito.

## UN NUOVO STILE DI VITA ...

... è assolutamente indispensabile se avete dei chili in eccesso e non volete più correre il rischio di essere affetti dalle tipiche malattie causate dal sovrappeso, come il diabete, l'invecchiamento precoce dei vasi sanguigni, l'ipertensione, il maggior rischio di ictus e infarto, le malattie croniche degenerative delle articolazioni. Alle Terme Šmarješke Toplice, tutti quelli che soffrono di disturbi metabolici potranno perdere peso in modo sano e iniziare a vivere meglio e in salute.

Il **programma Slim Fit** è un insieme di attività fisiche, alimentazione dietetica, applicazione di metodi fisici e motivazionali per il raggiungimento del traguardo prefissato, finalizzato ad eliminare, a lungo termine, i disturbi metabolici e migliorare le capacità psicofisiche. Il suo vantaggio è la personalizzazione.



Prima di iniziare l'attività fisica, vi sarà certamente di conforto pensare di potervi rivolgere ad un esperto che saprà consigliarvi il tipo di esercizio più adeguato alla vostra situazione. In questo programma l'istruttore, grazie ad un cardiostest, valuterà la vostra resistenza fisica, la risposta del vostro corpo a varie attività, e pianificherà, in base ai risultati ottenuti, degli obiettivi realistici, scegliendo le attività fisiche più adatte, per esercitarsi in sicurezza e senza rischi per la salute.

Il fattore più importante del dimagrimento è certamente l'alimentazione, per questo abbiamo previsto anche un colloquio con un nutrizionista che vi illustrerà i modelli di alimentazione, la composizione degli alimenti, i valori calorici e gli indici glicemici; voi dovrete descrivere il vostro attuale stile di alimentazione, le preferenze alimentari, le eventuali allergie e semplicemente fornire altre eventuali informazioni di questo tipo. In base alle abitudini alimentari e al fabbisogno energetico, il nutrizionista vi proporrà un menù contenente tutte le sostanze necessarie al vostro organismo, tenendo comunque conto degli alimenti che, per motivi di salute o personali, non volete o non potete assumere.

## SAPER COGLIERE I DONI DELLA NATURA

Come mantenersi in salute, essere in equilibrio con se stessi e sentirsi in splendida forma, ogni giorno, sono domande che ciascuno di noi si pone costantemente. La risposta, chiara e inequivocabile, risiede



nei nostri geni. Alle Terme Šmarješke Toplice abbiamo perciò arricchito i nostri efficaci programmi di mantenimento e di aumento della salute con un programma speciale che permette di conoscere, in base ad un'analisi genetica, le specifiche esigenze del vostro corpo. Il programma **Vita-Gen** si fonda infatti sulla nutrigenomica: gli esperti valutano i risultati dell'analisi genetica ed elaborano un programma di alimentazione e attività fisica personalizzato. Con un'alimentazione adeguata e uno stile di vita corretto, è possibile prevenire l'insorgenza di determinate malattie (ad es. malattie cardiovascolari, diabete di tipo II, osteoporosi).



**Primario Tomislav Majić,**  
dott. med., spec. medicina interna:

«La detossificazione del corpo è un ottimo metodo per ristabilire l'equilibrio all'interno dell'organismo. Per evitare l'insorgere di eventuali problemi di salute, è necessario però eseguirla in modo corretto e sotto il controllo di esperti.»

## Vivere una vita sana ...

... è il cardine fondamentale su cui si basa la strategia di prevenzione delle Terme Krka. La solita scusa "**ho poco tempo**" non è più accettabile. Sarete voi a scegliere il dimagrimento mensile guidato "da casa", quando VOI preferite, e tutte le relative attività si svolgeranno alle terme soltanto quando VOI avrete tempo. Quindi... non ci sono più scuse! Sarete voi ad impegnarvi. Per voi stessi. Benvenuti su questo nuovo percorso, in questa nuova vita, in cui potrete finalmente stare e sentirvi bene, liberi dai "pesi" che vi hanno limitato fino ad oggi. Sarete di nuovo vitali, sani, creativi e orgogliosi di voi stessi.

Escursione di primavera

# Gambe in spalla



L'Istria slovena offre le condizioni ideali per praticare attività all'aperto, soprattutto trekking e bicicletta. Non solo in primavera e autunno, ma anche d'inverno, quando gli abitanti del luogo hanno ancora più tempo a disposizione per accogliere i propri ospiti, aprendo le loro cantine e fattorie, piene di gustose specialità...

Le giornate estive, ad essere sinceri, sono davvero troppo calde, salvo nelle prime ore del mattino. Anche le informazioni e le infrastrutture (sentieri contrassegnati e attrezzati ecc.) sono sempre più numerose e migliori.

Le ultime novità del Litorale sono state introdotte nel comune di Isola: sono stati infatti contrassegnati quattro affascinanti sentieri che abbiamo già avuto modo di percorrere in occasione delle settimane del trekking che abbiamo organizzato di recente. Il comune di Capodistria si è distinto per l'allestimento di quindici sentieri tematici, in parte realizzati grazie ai contributi del Fondo europeo per lo sviluppo rurale. Questi sentieri sono particolarmente interessanti per l'itinerario che seguono, poiché consentono di scoprire e visitare i villaggi situati sul confine del Carso. Nove sono da trekking, cinque ciclabili e uno è un sentiero didattico. Il comune di Pirano offre invece i Piranski pešpoti, i sentieri pedonali piranesi. Naturalmente non si possono dimenticare i sentieri alpinistici che ci svelano angoli nascosti dell'Istria e ci fanno ripensare al fatto che, in passato, ogni fazzoletto di terra era coltivato: attorno a noi infatti vediamo ovunque terrazzamenti con muretti di pietra, pozzi e vecchi sentieri che collegavano tra loro i villaggi istriani, appollaiati in cima alle alture come dei nidi d'aquila. Da qualsiasi parte si guardi, s'intravedono dei campanili. Vanno inoltre menzionati i sentieri contrassegnati dall'associazione Društvo za srce. Quelli che vogliono "qualcosa di più" possono risalire il Monte Taiano (Slavnik), partendo da Piedimonte del Taiano (Podgorje) o da qualche altro punto di partenza nelle vicinanze. Assolutamente da visitare le grotte piane di Socerga. Non possiamo naturalmente dimenticare i nostri sentieri, allestiti proprio dal centro Talaso Strunjan. Questo sistema di sentieri è stato contrassegnato ben diciassette anni fa: ai tempi, si trattava di una vera e propria novità per questa regione. Si deve inoltre ricordare il sentiero europeo E6 che termina presso l'Hotel Svoboda di Strugnano. Lungo questo sentiero, nel tratto che va da Paugnano a Strugnano, si dipana anche uno dei sentieri Krka, il cui timbro è disponibile presso la reception dell'Hotel centrale di Strugnano.



## In sella

Agli appassionati di bicicletta consigliamo Parenzano, l'unico sentiero ciclabile contrassegnato, per quanto ci è noto, dell'Istria slovena. Segue il tracciato dell'ex ferrovia che collegava Trieste a Parenzo e può essere agevolmente percorso dal confine italiano fino a Visinada, in Croazia. Suggerimento: Poiché passa proprio accanto all'aeroporto di Portorose, esiste anche la possibilità, per chi lo desidera, di fare un volo panoramico. Il sentiero è facilmente percorribile, le salite, infatti, non sono impegnative, basti pensare che questa linea, all'epoca, doveva essere percorsa da una lenta locomotiva a vapore. Il sentiero è pieno di ponti, tunnel e viadotti: un itinerario molto interessante e variegato, per il quale si devono ringraziare i progettisti austroungarici. Molto pittoresco è anche l'itinerario della ferrovia dismessa Erpelle-Cosina-Trieste. Il panorama è mozzafiato e il sentiero procede praticamente sempre in discesa fino a Trieste. In direzione opposta si avanza, ovviamente, sempre in salita, fino a raggiungere l'altitudine di 500 metri. L'Istria slovena è piena di salite piuttosto ripide, ma il premio che ripaga lo sforzo dei ciclisti più coraggiosi è la possibilità di godere di meravigliosi panorami. L'Istria croata, a due passi da noi, è un vero e proprio paradiso della bicicletta. Ci sono oltre quaranta sentieri perfettamente curati e contrassegnati, immersi in una natura davvero incantevole. Per saperne di più, consultate il sito internet.

<http://bit.ly/16ITZ51>  
**Dimagrante**  
**320,00 EUR**

## Un sacco vuoto non sta in piedi

L'attività fisica, da sola, non basta. Per questo motivo sia qui da noi che dai nostri vicini, oltre i due confini con l'Italia e la Croazia, ci sono molti produttori di vino e di olio, nonché piccole trattorie, che accolgono con vero piacere i turisti, gli escursionisti e i ciclisti. L'Istria è, per quanto riguarda lo stile di vita, le usanze e le abitudini, un mondo piuttosto a sé stante che, a noi sloveni continentali, appare estremamente interessante e quasi esotico, grazie all'influenza della cultura italiana e alla vegetazione tipica mediterranea. Qui il vino cattivo non esiste e la cucina istriana è un'esperienza davvero unica e indimenticabile. *Olio d'oliva, asparagi, bruscardoli, »roške«, carciofi, bobici, ombolo, finocchio, prosciutto crudo, pancetta, polenta, frittata con la salsiccia, fusi* e molto altro ancora. Impossibile trovare i rispettivi termini "in lingua": sono espressioni tipiche istriane, spesso intraducibili. Forse sarete attratti dalla curiosità di provare di persona queste succulente specialità istriane...

## Un bastone vi porterà lontano

Gli escursionisti più attivi preferiscono camminare con l'aiuto di bastoni. In modo particolare quelli da camminata nordica, che consentono un movimento naturale e rilassato delle gambe. Le impugnature anatomiche si adattano perfettamente, grazie anche allo speciale cinturino, al palmo delle mani. Il bastone resta quindi sempre a contatto con la mano, anche quando non lo stringiamo. Gli appassionati di camminata nordica, se sono particolarmente in forma, compiono dei passi molto lunghi, intensificando così il movimento delle gambe. Il movimento parte dalle spalle, le mani raggiungono l'altezza della testa, scendono accanto ai fianchi, dietro il corpo, nell'ultima fase le mani lasciano la presa (il bastoncino pende

dal polso, trattenuto dalla cinghia). Tutto ciò avviene alla velocità di 6-8 chilometri all'ora. Visto che gran parte dell'energia viene trasferita ai bastoncini, si riduce la pressione esercitata sulle articolazioni, in particolare sulla colonna vertebrale. In tal modo si attiva inoltre la muscolatura del tronco che fornisce un ulteriore supporto alle gambe, che sono invece alleggerite.

La camminata nordica è un appuntamento fisso nei programmi quotidiani del nostro hotel. Ogni giorno percorriamo un itinerario diverso, vivendo esperienze sempre nuove e non soltanto sportive: d'estate visitiamo le saline per apprendere come si produce il sale: indossiamo le tipiche "taperine" e impugniamo il "gavero"...

È inoltre possibile seguire lezioni individuali di camminata nordica. Dopo interventi alle anche, alle ginocchia e alle caviglie, è importante saper usare correttamente i bastoncini, soprattutto per alleggerire il carico sulle articolazioni. È una sensazione che deve essere imparata e sperimentata, altrimenti non pratichiamo camminata nordica, ma ci limitiamo a camminare semplicemente con dei bastoni in mano. Consigliamo inoltre di acquistare dei buoni bastoni da camminata nordica, perché la loro buona qualità consente di migliorare molto il movimento e camminare dunque in modo corretto. Quindi... chi vuole di più, sceglie la camminata nordica!

## La settimana del trekking

Due volte all'anno a Strugnano organizziamo la settimana del trekking. Tradizionalmente in aprile e in novembre, quando le temperature sono ancora miti e i sentieri non sono invasi dalla vegetazione. I partecipanti sono principalmente nostri ospiti abituali che tornano volentieri a farci visita in questa occasione. Scopriamo sempre qualche nuovo itinerario... Per andare e tornare dall'hotel al punto di partenza dell'escursione utilizziamo un comodo pulmino. Il programma comprende, oltre al pranzo in una tipica trattoria istriana, molte altre interessanti attività: visite a produttori di olio, di vino, di prodotti a base di olive e cachi, fermandoci anche per qualche gustosa "marenda". Gli ospiti sono entusiasti delle varie attività collaterali inserite nel programma, perché sono generalmente di natura molto conviviale e informale. Le camminate si svolgono la mattina e durano da tre a quattro ore, mentre i pomeriggi si trascorrono in piscina, nella sauna, godendo dei servizi del nostro centro per la cura del viso e del corpo. Questo interessante programma ha attirato anche ospiti provenienti dall'estero: ci sono infatti degli austriaci che vengono da noi in maggio per andare in bicicletta o in novembre per partecipare

al programma di trekking. Gli ospiti sono seguiti da una guida locale abilitata e da una guida ciclistica con licenza internazionale, perché la sicurezza è, per noi, una priorità assoluta. Se gli ospiti non portano con sé la propria bicicletta, è possibile anche noleggiarla sul posto. Abbiamo a disposizione ottime biciclette, anche per bambini.

## Impressioni dell'escursione di novembre

Una giornata di novembre. A bordo del pulmino e delle automobili proprie, abbiamo raggiunto, insieme al gruppetto di escursionisti, la valle di Vanganello. Il sole filtra attraverso le nubi velate e scalfisce l'umidità e il freddo. Presso la cappelletta alla partenza, un aperitivo che aiuta a combattere la sensazione di freddo. Risaliamo verso Paugnano. L'itinerario dura all'incirca tre ore. Dopo qualche centinaio di metri, un contadino che sta lavorando nei campi ci mostra degli enormi cavoli. Si chiacchiera un po'. Continuiamo lungo il sentiero forestale principale che procede in leggera salita. L'ultima parte del percorso, proprio ai piedi di Paugnano, è piuttosto ripida, ma comunque praticabile dall'escursionista medio. Il sentiero termina quindi in modo quasi pianeggiante. Da qui si gode una splendida vista su Capodistria e sul golfo di Trieste. Il villaggio di Paugnano si trova infatti a quasi 400 metri sul livello del mare. Un luogo da favola: antiche case, cortili in pietra, gelsi, la chiesetta di S. Martino. A Paugnano ci incontriamo con Alen, il nostro "salvatore", che ci permettiamo di "punzecchiare" un po'. Ma ci aspetta un'accoglienza davvero inattesa: una cantina in pietra, "biska", "žizule", vino, salsicce fatte in casa, formaggio. Le gote arrossate: un po' per lo sforzo, un po' per l'ottimo vino della casa. Alen imbraccia la fisarmonica. Si canta... E poi si torna a valle. Il percorso del ritorno è piacevole, poco impegnativo, con una bella vista sui vigneti. Per pranzo ci fermiamo alla trattoria Oljka. Ombolo in crosta, bobici, un buon vinello: tutto fatto in casa. Bojan torna a osservare il cavolo gigante. Deve mantenere la sua promessa. Così si svolgono le nostre giornate di trekking. Venite anche voi! Ah sì, ancora una cosa... cos'è la "biska"? Se non venite con noi, difficilmente lo scoprirete!

**Informatevi sulle date della prossima settimana del trekking di Strugnano!**

[booking.strunjan@terme-krka.si](mailto:booking.strunjan@terme-krka.si)



9  
Un mosaico di piacevoli esperienze

# Otočec

La simbiosi tra passato e futuro. Un rinomato centro sportivo-ricreativo e congressuale ... con uno straordinario castello medievale su di un'isola fluviale.



## Castello di Otočec

Hotel a cinque stelle con un eccellente ristorante. Per buongustai, persone d'affari, sposi novelli e amanti del bello. Membro della prestigiosa catena alberghiera Relais & Châteaux. Risponde alla filosofia delle cinque C: Courtoisie (cortesia), Charme (charme), Caractere (carattere), Calme (calma) e Cuisine (alta cucina). La sua posizione dominante su un'isola fluviale lo rende unico e uno dei più affascinanti hotel della Slovenia. Menzionato per la prima volta negli scritti del 13° secolo, rinnovato nello stile originale gotico e rinascimentale con materiali naturali quali legno di noce massiccio, vetro e ferro battuto. L'isola del castello è circondata da banchi fluviali di travertino, sopra i quali l'acqua scorre creando dei pittoreschi veli d'acqua. Merita speciale considerazione il parco di alberi secolari che si estende lungo la riva del Krka – come un tocco dell'energia speciale nell'ambiente naturale.

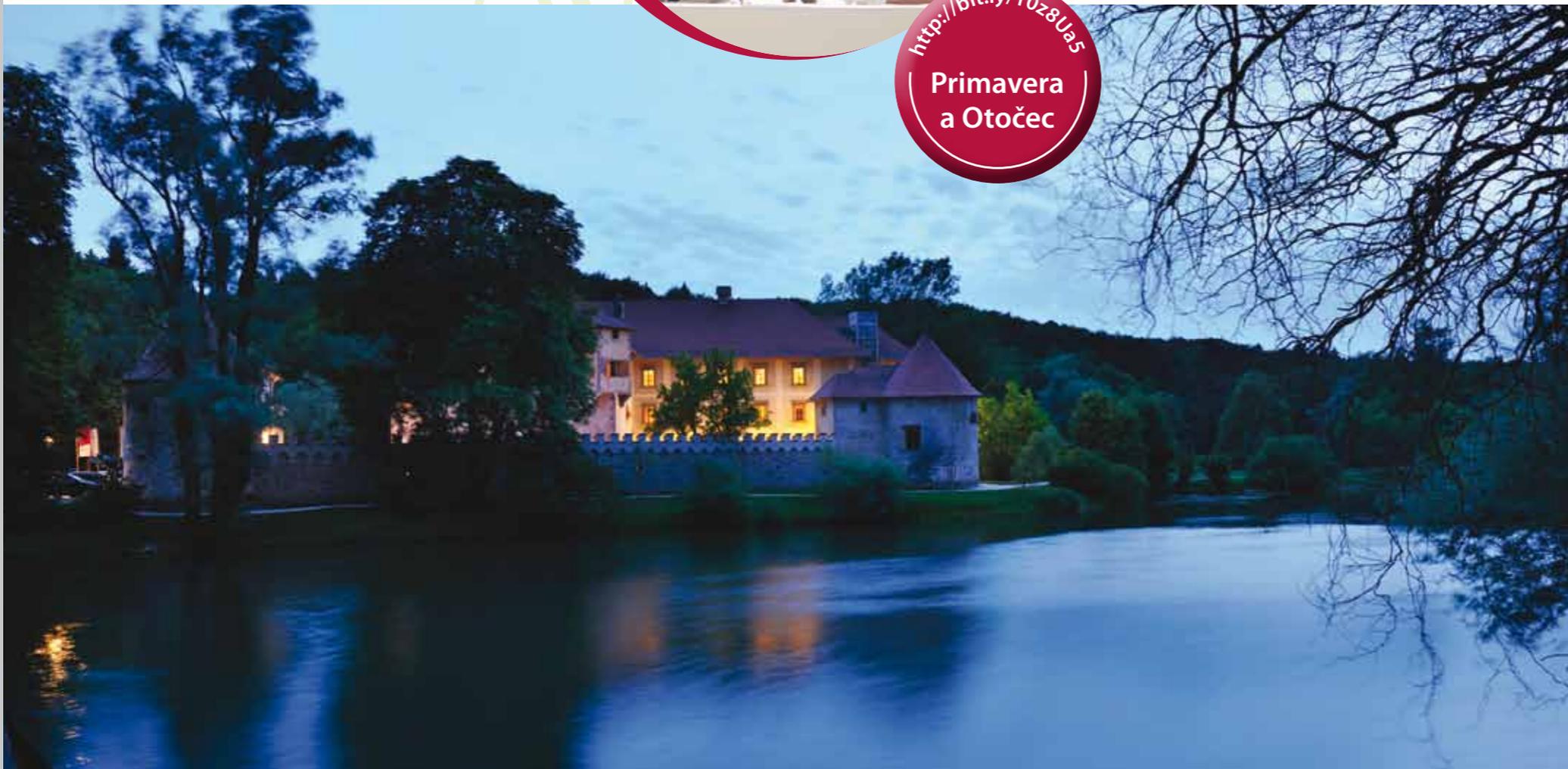
Sulla superficie verde del fiume scivolano famiglie di cigni che qui trovano rifugio nell'eterna fedeltà. Non a caso, il Castello di Otočec è il luogo sloveno preferito per scambiarsi le promesse ...

## Semplice ... in modo speciale

Il ristorante del Castello di Otočec non è famoso per la sua grandezza, misurata in tavoli e sedie, ma per l'ampia immaginazione dei propri chef che delicatamente intrecciano vecchie ricette con ingredienti nuovi, ingredienti antichi in nuovi modi. Tutto ciò al fine di sorprendere piacevolmente gli ospiti, viziarli e renderli felici. Gli ospiti accolgono questa diversità, audacia e modernità, allietati dalle novità. Sentono che il personale s'identifica nel proprio lavoro e lo fa con il cuore. S'impegna a non deludere le aspettative. Il ristorante del castello con l'equipe dello chef Dejan Pavlič fa anche parte della Chaîne des Rôtisseurs, associazione per l'arte culinaria, la cultura del vino e la socializzazione attorno ad un tavolo imbandito.

<http://bit.ly/10z8Ua5>

Primavera  
a Otočec





<http://bit.ly/1793Uf3>  
**Trekking  
 o ciclismo  
 Otočec**

### Il posto giusto per vacanze attive ...

I dintorni del castello offrono agli ospiti numerose possibilità per trascorrere il tempo libero e rilassarsi. Oltre alle passeggiate nel parco del castello e nei dintorni, e alle attività del centro sportivo, gli ospiti possono anche rilassarsi nelle piscine termali e nei centri relax delle vicine Terme Krka a Šmarješke Toplice e Dolenjske Toplice. Otočec è anche un'eccellente punto di partenza per escursioni e gite in bici, e per visitare i monumenti culturali e storici di questa parte della Slovenia.

### Un campo da golf avvincente ...

Non distante dal famoso castello si estende su una superficie di più di 75 ettari uno dei campi da golf sloveni a 18 buche. A detta di molti uno dei campi da golf più belli della Slovenia e dell'Europa, che si estende su un terreno incantevole

e lievemente montuoso, protetto dai boschi della Dolenjska. Dedicato al gioco e creato dalla natura ... Il campo da golf è stato progettato, dalla coppia britannico - slovena di architetti Howard Swan e Peter Škofic, in conformità agli standard moderni di costruzione di campi da golf, con grande senso per il gioco e per l'ambiente. Uno dei campi sloveni più lunghi, stimolante sia per giocatori professionisti o amatoriali di alto livello, sia per golfisti meno esperti, offre delle esaltanti esperienze sportive.

*La stagione 2013 è già iniziata! Il green vi attende!*

### ... e un nuovo parco avventure!

Nella parte boscosa di Otočec, nelle immediate vicinanze dell'Hotel Šport, con vista sull'inimitabile Castello di Otočec, sono a disposizione degli amanti dello sport e dell'adrenalina 4 percorsi di arrampicata con un totale di 45 piattaforme e 46 prove di abilità – per una innovativa e eccitante forma di attività fisica nella natura. I visitatori vengono sollevati tra le fronde degli alberi, dove, seguendo un percorso composto da ponti, scale,

reti e altre attrezzature, possono vivere un'eccitante avventura. Le attività del parco entusiasmano sia i singoli partecipanti sia i gruppi, così come le famiglie con bambini. Tramite le attività ecologiche e d'intrattenimento nella natura, i visitatori migliorano le proprie abilità psicofisiche, riscoprendo nuovamente il piacere del lavoro di gruppo.

Una giornata passata nel parco avventure è un'esperienza utile per tutti coloro che passano sin troppo tempo di fronte a uno schermo e si sono dimenticati del fascino del movimento all'aria aperta. Le imbracature di sicurezza consentono ai visitatori di sentirsi liberi e di mettere alla prova le proprie abilità e i propri limiti, di cadere e affrontare le proprie paure in tutta sicurezza. L'arrampicata aiuta a migliorare l'equilibrio e l'armonia dei movimenti, aumenta la coordinazione e riduce la paura dell'altezza.

### Ma anche ...

Incontri d'affari, team building, picnic, animazione medievale ... Matrimoni romantici e cerimonie matrimoniali. Un mosaico di esperienze indimenticabili lungo il verde fiume Krka.

**Benvenuti!**



# Il programma VitaGen delle Terme Šmarješke Toplice

si aggiudica il premio Sejalec 2012



**SEJALEC**

*SPIRIT Slovenija, javna agencija*

Alla fiera Alpe Adria - Turismo e tempo libero di quest'anno, sono stati assegnati i premi riservati ai programmi più innovativi e creativi in ambito turistico.

Si è aggiudicato il **premio Sejalec** anche il programma delle Terme Krka a Šmarješke Toplice: VitaGen – **un quadro genetico per acquisire conoscenza e salute.**

Come argomentato dalla giuria di esperti, la salute e il benessere non hanno prezzo. I tempi della nostra quotidianità a molti non consentono più di ascoltare accuratamente il proprio corpo e di riconoscere i suoi bisogni. A questo proposito, alle Terme Krka abbiamo sviluppato un programma che ci consente, tramite l'analisi del codice genetico, di aiutare i pazienti ad adottare un'alimentazione e uno stile di vita più sano e consono. L'approccio individuale e la collaborazione intensiva e accurata con la professione medica, hanno convinto la giuria che il programma VitaGen merita il titolo di Sejalec 2012.



## Il programma

La conoscenza e la considerazione del **codice genetico** e dei bisogni del corpo possono influire sulle decisioni e lo stato di salute della persona: con un'alimentazione giusta e uno stile di vita adatto è possibile addirittura prevenire alcune malattie, come malattie cardiovascolari, il diabete del tipo II, l'osteoporosi e altro.

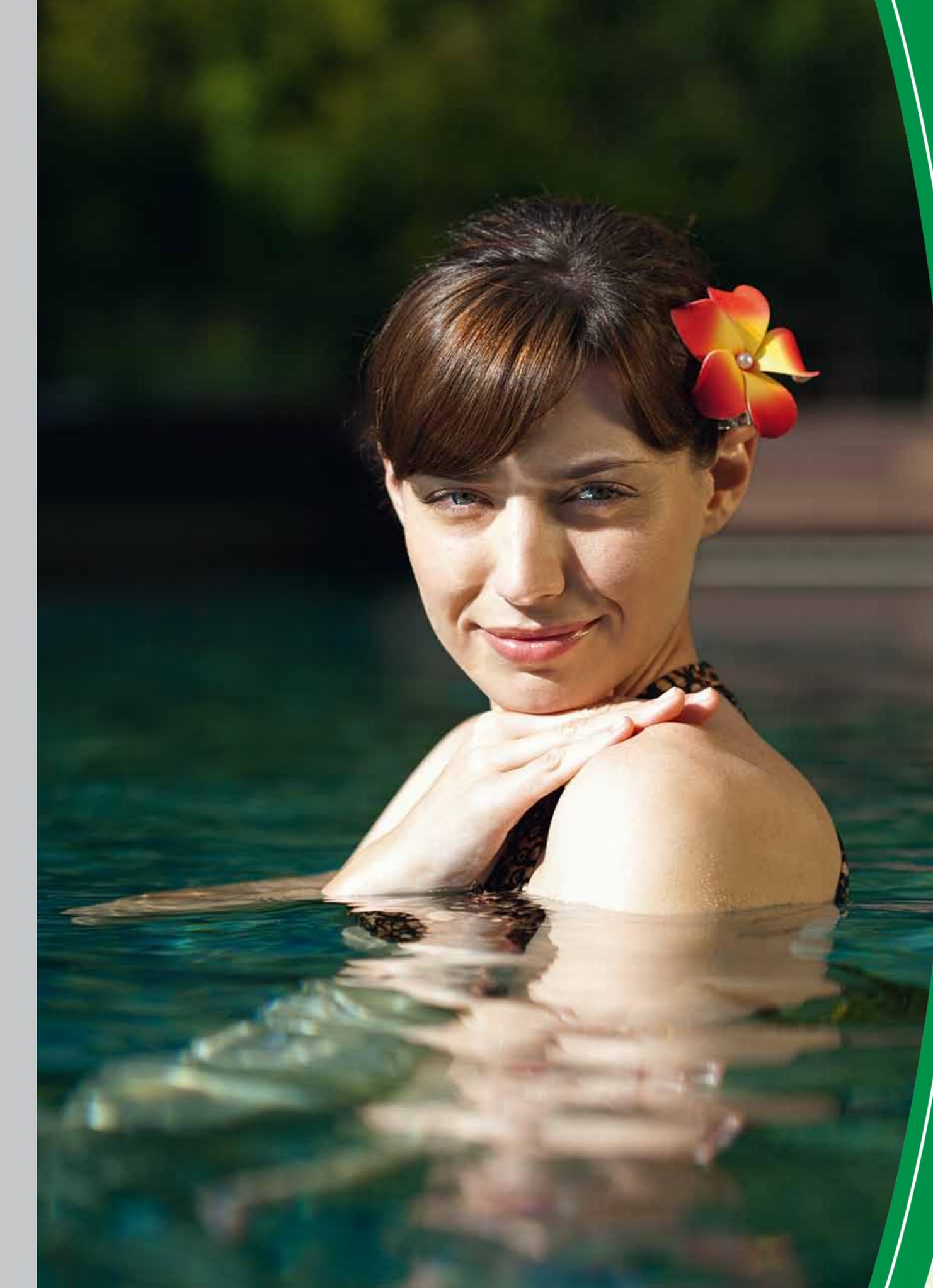
Il programma VitaGen rappresenta un aggiornamento dei programmi personalizzati già in uso nel centro relax Vitarium Spa&Clinique di Šmarješke Toplice, noto per i suoi programmi medici per la prevenzione di malattie e disturbi che sono frutto dello stile di vita contemporaneo (dimagrimento, disintossicazione del corpo tramite digiuno, trattamenti, ecc.). Il programma si basa sulla nutrigenomica - in base ai risultati dell'analisi genetica, gli esperti scelgono la dieta e l'attività fisica giusta per ogni persona.

**Vivere una vita sana** è la regola base alle Terme Krka nella creazione di contenuti preventivi. L'obiettivo del programma VitaGen non è tanto il rilevamento delle predisposizioni genetiche, ma la conoscenza approfondita delle nostre caratteristiche fisiologiche per sfruttare al meglio il codice genetico. È dedicato a tutti quelli che non trovano una risposta al perché non si sentono bene, non hanno abbastanza energia per affrontare gli obblighi quotidiani, hanno problemi di peso e che vorrebbero migliorare la qualità della loro alimentazione. Adatto a tutti coloro che desiderano saperne di più sul proprio corpo.

**vitarium**<sup>®</sup>  
Spa&Clinique

*Il premio Sejalec si assegna nel campo del turismo sloveno dal 2004 e rappresenta un riconoscimento per i risultati più innovativi e creativi nel campo del turismo degli ultimi anni. Quest'anno la giuria di esperti, composta da 8 rappresentanti del Ministero per lo sviluppo economico e la tecnologia, dell'Ente turistico sloveno, dell'accademia e del settore turistico, ha dovuto scegliere tra 12 novità pervenute nell'ambito del concorso organizzato della Banca delle opportunità turistiche. Nella procedura di valutazione a più fasi sono stati scelti due vincitori. Oltre a VitaGen di Šmarješke toplice, il premio Sejalec è stato assegnato anche al prodotto GoOpti dell'azienda TM Vista.*





Ulteriori informazioni riguardo all'offerta delle Terme Krka sono disponibili sulle nostre pagine web, potete invece scriverci anche agli indirizzi e-mail:

[booking.dolenjske@terme-krka.si](mailto:booking.dolenjske@terme-krka.si)

[booking.smarjeske@terme-krka.si](mailto:booking.smarjeske@terme-krka.si)

[booking.strunjan@terme-krka.si](mailto:booking.strunjan@terme-krka.si)

[booking.otocec@terme-krka.si](mailto:booking.otocec@terme-krka.si)



TERME  KRKA

[www.terme-krka.si](http://www.terme-krka.si)

[www.benessere.si](http://www.benessere.si)